

PFUËL, ERNST VON

Ueber das Schwimmen

Dümmler
Berlin
1827

Ueber
das Schwimmen.

Zweite
vermehrte und verbesserte Auflage.

Berlin,
bei Ferdinand Dümmler.

1827.

350 2 A 4 52



Wenn schon im Allgemeinen die Nützlichkeit und Heilsamkeit der Schwimmkunst von Jedermann zugestanden wird, so ist sie doch unter allen Leibesübungen eigentlich die am meisten vernachlässigte. Dies kommt aber daher: in jedem andern Zweige der Turnkunst machen schon die Anfangsgründe dem Lernenden ein gewisses Vergnügen, beim Schwimmen dagegen entwickelt sich das Vergnügen und die Lust daran, nur erst dann, wenn die Anfangsgründe völlig zurückgelegt sind, und diejenige Art der Vollkommenheit erreicht ist, wo das Wasser nicht mehr als ein tückisches und gefahrbringendes, sondern als ein befreundetes Element erscheint. So lange man noch mit dem Wasser gleichsam

kämpft und jeden Augenblick fürchten muß zu unterliegen, befindet man sich in jenem unbehaglichen Zustande, den das Gefühl der Schwäche überall erzeugt; nur erst dann wenn man spürt wie das Wasser sich jeder Bewegung der Glieder gehorsam fügt, wenn aus dem Kampf ein Spiel geworden, verschwindet jenes Gefühl der Schwäche, und das Gefühl der Kraft tritt an die Stelle. Kraft und Lust sind aber eins, so wie Schwäche und Unbehaglichkeit.

Hieraus folgt nun, daß ein Jeder, dem es mit dem Schwimmen lernen Ernst ist, dahin trachten muß, wenn schon nicht meisterhaft, doch denjenigen Grad von Fertigkeit zu erreichen, wo man sagen kann, man sei des Wassers wirklich Herr. Bei jeder andern Leibesübung kann man, abgesehen vom Vergnügen, auch schon einen gewissen Nutzen von einer Art Mittelmäßigkeit gewinnen, und sich daran genügen lassen; ein mittelmäßiger Fechter kann schon in die Reihen

treten, wenn er nur Muth hat; ein mittelmäßiger Reiter nimmt ein frommes Pferd, und reitet wohin er will; ein mittelmäßiger Schlittschuhläufer kommt, die Fahrt sei noch so lang, endlich doch zum Ziel, u. s. w.; ein mittelmäßiger Schwimmer aber ist weder sich noch andern zu Nuzen, und sein Schwimmen eigentlich weiter nichts, als ein fortgesetztes sich aus dem Wasser retten; wo es denn nun ganz natürlich ist, daß Schwimmer, die es nicht weiter als bis zur Mittelmäßigkeit bringen wollen, oder bringen können, sehr bald die Lust verlieren, solche Rettungsversuche mit sich zu wiederholen, und lieber die edele Kunst ganz aufgeben.

Wenn der Schüler wünschen muß, über Anfangsgründe und Mittelmäßigkeit hinauszukommen, so muß der Schwimmlehrer seiner Seits dahin streben, daß der Schüler so schnell wie möglich darüber hinaus komme; denn weil das Lernen selbst noch kein Vergnügen gewährt,

und nur durch den Willen gefördert wird, so erkaltet der Eifer leicht wenn das Lernen zu sehr in die Länge gezogen wird.

Daß aber ein wenig Schwimmen lernen zum Vergnügen ganz etwas unstatthafteſes ſei und eigentlich gar keinen Sinn habe, weil ein wenig Schwimmen lernen und Vergnügen ſich widerſprechen, ſchrecke Niemand vom Schwimmen lernen ab, denn unter allen Turnübungen iſt die Schwimmkunſt gerade diejenige, wo man am geſchwindeſten über Anfangsgründe und Mittelmäßigkeit hinaus kommen kann. Ein drei biß vier wöchentlich gründer Unterricht nach derjenigen Lehrart die hier entwickelt werden ſoll, wird in den meiſten Fällen hinreichen, um Schwimmer zu bilden die eine halbe Stunde ohne Ausruhen zu ſchwimmen, und mithin über die breiteſten Ströme Deutschlands zu ſetzen, im Stande ſind.

Da alle vierfüßige Thiere ſchwimmen kön-

nen, so stehen gar viele Leute in der Meinung, daß das Schwimmen eigentlich auch dem Menschen etwas ganz natürliches sei, daher nicht erst gelernt zu werden brauche, und daß Niemand ertrinken würde, der ins Wasser gefallen, genug Besonnenheit behielte, um sich wagerecht zu legen und dann tüchtig mit Armen und Beinen auf's Wasser loszuschlagen. Andere sagen, da der Mensch specifisch leichter sei, als das Wasser, so brauche er sich nur auszustrecken, sich alles Arbeitens mit Armen und Beinen zu enthalten, um nicht in fehlerhafte Bewegungen zu gerathen, die ihn grundwärts trieben, und er würde schwimmen. Das sind aber alles Irrthümer.

Vierfüßige Thiere schwimmen aus dem einfachen Grunde, weil sie die ihnen auf dem Lande eigenthümliche Haltung und Gangbewegung im Wasser nur fortzusetzen brauchen um zu schwimmen; sie schwimmen eben so wie sie gehen.

Der Mensch dagegen schwimmt nicht wie er geht, die aufrechte Stellung soll er mit einer wagerechten vertauschen, und während auf dem Lande seine Beine das Gehen allein besorgen, so soll er im Wasser auch die Hände mit zu Hülfe nehmen, um sich zu bewegen. Arme und Beine müssen sich aber auf eine übereinstimmende Art bewegen, sonst heben sich ihre Wirkungen einander auf, und es entsteht ein Verderben bringendes Gezappel. Jene wagerechte Stellung und jene übereinstimmende Bewegung der Arme und Beine ist aber dem Menschen ganz etwas ungewohntes und unbekanntes, und weil es ihm etwas unbekanntes ist, so muß er es lernen; nur wenn er wie die Thiere auf allen Vieren ginge, möchte er keines Unterrichts bedürfen.

Diejenigen, die einem in's Wasser gefallenem völlige Rettungslosigkeit empfehlen, irren ebenfalls; zuerst ist der Satz wegen des specifischen Gewichtes dahin zu berichtigen, daß die meisten

Menschen zwar etwas leichter sind, als Seewasser, daß sie aber dagegen etwas schwerer als Flußwasser sind; nur mit vollgeathmeter Lunge sind sie um ein geringes leichter als dieses letztere. Wenn man aber selbst annähme, daß der Mensch überhaupt etwas leichter wäre als Flußwasser, so würde die oben empfohlene Rettungslosigkeit ihn doch ganz und gar nicht vor dem Ertrinken schützen, denn gesetzt, der Mensch sei bis an die Stirne eingetaucht, und befinde sich nun im Gleichgewichte mit dem Wasser, so würde der Mund immer noch unter dem Wasser stehen; nur wenn die Einathmungs- Werkzeuge auf dem Scheitel säßen, würde einige Sicherheit gewonnen sein. Mund und Nase durch Zurückbiegung des Kopfes auf den höchsten Punkt des Körpers zu bringen und wasserfrei zu machen, erscheint zwar als Auskunfts- mittel, erfordert aber eine so gewaltsame Verdrehung des Halses und Körpers, daß man sie

erst lernen und üben muß um sie im Fall der Noth zu treffen, und hätte man sie getroffen, so würde auch dann noch das Gleichgewicht zwischen Wasser und Körper so fein sein, daß die geringste Bewegung, der geringste Wellenschlag, den Körpern schwanken machen, den Mund aus der Lage bringen, ihn mit Wasser füllen und so dem Nichtschwimmer die Besonnenheit rauben, und den Untergang bereiten würde. Also noch einmal, um vor dem Ertrinken gesichert zu sein, muß man ordentlich Schwimmen lernen.

Es giebt zwei verschiedene Arten zu schwimmen, die eine ist die, welche den Gang der vierfüßigen Thiere im Wasser nachahmt, die andere die, welche Aehnlichkeit mit der Schwimmbewegung des Frosches hat. Kurz ausgedrückt sagt man: schwimmen wie ein Hund, und schwimmen wie ein Frosch. Es ist hier zu bemerken, daß alle slavische Völker nach Art der Hunde schwimmen, dagegen die übrigen mehren-

theils nur die Froschbewegung kennen. Die Froschbewegung hat vor der andern große Vorzüge in Hinsicht der Dauer und Schnelligkeit, so wie des Anstandes, und darum wird auch nur von dieser hier die Rede sein.

Das zum Lehren gehörige Schwimmzeug besteht in einem handbreiten Gurt, in einer Leine von 3 bis 4 Klafter und in einer 8 Fuß langen Stange, nächst dem in kurzen Schwimmhosen von Leinwand die von der Hüfte bis auf den halben Schenkel reichen, und nicht geknöpft sondern gebunden werden müssen.

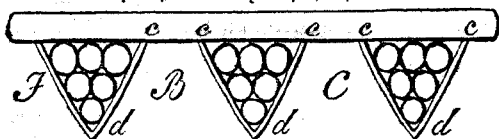
Die Wassertiefe des Schwimmplatzes muß wo möglich nicht unter 8 Fuß sein und der Platz selbst, wenn es sich thun läßt, in ruhigem und klarem Wasser gewählt werden.

Der Unterricht kann von einem Schiffe, von einer Fähre oder Floß ertheilt werden, bei weitem am besten und den Unterricht ungemein fördernd aber ist es, wenn man einen Wasser-

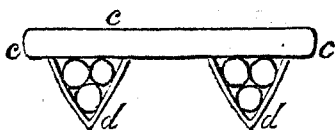
spiegel von 50 bis 100 Schritt Länge, 20 bis 25 Schritt Breite und der gehörigen Tiefe mit Flößen umschließt, einige Fuß über denselben Gänge von Brettern aufführt, welche die Gerüste tragen, die zum Auflegen der Stangen beim Unterricht nöthig sind, und wo außerdem Wände und Abschläge von Segeltuch oder Brettern angebracht werden müssen, zum Schutz der sich ruhenden Schwimmer gegen Sonne und Wind, so wie auch zum An- und Auskleiden. In einem solchen Schwimmhause kann der Lehrer seine Schüler nie aus den Augen verlieren, über alle ihre Bewegungen wachen, jeden Fehler bemerken und bessern; das Maaß ihrer Kraft stets gegenwärtig behalten und möglichen Unfällen sogleich vorbeugen. Eine Vorrichtung dieser Art ist freilich mit einigen Kosten verknüpft; wo aber der Nutzen so überwiegend ist, bringen sich die Kosten genugsam wieder ein. Damit nicht beim Tauchen Jemand unter die Flöße

gerathe, lasse man Neze von Hanf oder Baststricken oder Lattengitter längs dem innern Rande der Flöße ins Wasser senken. Um die Kosten eines solchen Gitters oder Netzes zu sparen, kann man indeß die Flöße so einrichten, daß ein zufälliges darunter Gerathen nicht Gefahr bringend werde, indem man nämlich zwei und zwei oder drei und drei Floßbäume durch einen anderthalb Fuß weiten Zwischendamm von einander trennt und um nicht an der Tragfähigkeit des Floßes zu verlieren, noch einige Bäume unterzieht.

Profil des Hauptfloßes.



Profil des Seitenfloßes.



Die Lücken *cc* dürfen nicht unter $2\frac{1}{2}$ Fuß weit sein, *cd cd* sind Bohlenstücke die von 10 zu 10 Fuß an den Flößen befestigt sind, um die Bäume in ihrer Lage zu erhalten; in stehendem Wasser ist diese Verankerung nicht eben nöthig, in fließendem aber unerläßlich; ist die Strömung nicht unbedeutend, so erhält man durch die pyramidenförmige Anordnung des Hauptfloßes noch den Vortheil, daß man im Schwimmbecken vor dem Hauptfloße in einer Breite von 12 bis 15 Fuß ruhiges Wasser gewinnt.

Jetzt zum Unterricht selbst. Der Unterricht zerfällt in 5 Abtheilungen, die strenge von einander geschieden, den Schüler zu immer größerer Fertigkeit ausbilden, und dem Lehrer, bei einer noch so großen Menge Schüler, eine fortwährend richtige Schätzung der Kraft eines jeden Einzelnen möglich machen.

Erste Abtheilung.

Anfangsgründe.

Dem Schüler wird der Schwimmgurt um die Brust gelegt, in der Art, daß die Brustwarzen bedeckt werden; der Gurt von Hanf oder Zwirn ist $2\frac{1}{2}$ bis 3 Zoll breit, und an seinen beiden Enden mit messingenen Ringen versehen. Seine Länge muß so sein, daß die Ringe sich auf dem Rücken berühren. Durch die Ringe wird die Leine eingeschleift, deren freies Ende der Lehrer hält. Jetzt wird der Schüler an's Wasser geführt und zu einem herzhaften Sprunge in die Tiefe ermahnt. Beim Sprunge selbst müssen die Beine zusammengehalten werden, und ist vor allem dem Schüler wohl einzuschärfen, daß, wenn er wieder an die Oberfläche kommt, er nicht sogleich den Mund öffne um zu athmen, sondern zuvor das Wasser aus der Nase schnaubend fortstoße; geschieht dieses nicht, und wird früher geathmet als ge-

schnaubt, so fliegt das an den Nasentwänden hängende Wasser mit Hefigkeit in die feineren Gänge der Nase und erzeugt Kopfschmerz.

Sobald der Schüler nach dem Sprunge an die Oberfläche heraufgezogen, und nach Umständen der Sprung, um dreist zu werden, mehrermale wiederholt worden ist, befestigt der Lehrer die Leine an der Stange, behält aber dabei das freie Ende der Leine um die Hand gewickelt, um im Fall die Stange brechen oder die an der Spitze befestigte Leine durch eine zu große Senkung abglitschen sollte, den Schüler sogleich in Sicherheit bringen zu können. Hierauf stützt der Lehrer die Stange auf das Geländer und schwenkt den Schüler in der Art hinaus in's Schwimmbecken, daß derselbe auf der Oberfläche des Wassers gleichsam ruht. Der Schüler wird nun völlig wagerecht gelegt, der Kopf bis an den Mund eingetaucht, die Arme steif vorwärts gestreckt, so, daß sich die flachen Hände

Hände berühren; die Beine gleichfalls steif weggestreckt, wobei die Hacken zusammengehalten, die Zehen indeß auswärts gedreht und angezogen werden müssen; das nennt man den Schüler stellen. In dieser Stellung muß der Schüler einige Zeit beharren, damit sie ihm bequem werde. Ist die Stellung gehörig, so wird zur Bewegung übergegangen; die der Füße wird zuerst gelehrt, die Arme bleiben dabei unbeweglich gestreckt. Die Bewegung der Füße hat drei Theile, die nach dem Commando des Lehrers gemacht werden.

Erster Theil.

Der Lehrer zählt sehr gedehnt E-i-n-8. Hierauf werden die Beine mit zusammengehaltenen Hacken und auswärts gestellten und nicht weggestreckten, sondern angezogenen Zehen, sehr langsam bis an das Gesäß gezogen; die Knie gehen dabei möglichst weit von einander, der

Rücken bleibt hohl und wird unter keiner Bedingung nach unten gekrümmt; der Kopf wird ein wenig in's Genick zurückgesetzt.

Zweiter Theil.

Der Lehrer zählt zwei weder gedehnt noch abgestoßen; hierauf werden die Beine nicht schnell sondern mit einem mäßigen Druck rechts und links steif ausgestreckt, so daß sie in dem möglichst größten Trinken aus einander gespreizt werden.

Dritter Theil.

Der Lehrer zählt mäßig schnell drei. Hierauf werden die steif ausgestreckten Beine mit steifen Knien schnell zusammengeschlagen und so die ursprüngliche Stellung wieder gewonnen; der Rücken bleibt bei diesen beiden Bewegungstheilen fest in seiner Lage und das Kinn auf dem Wasser.

Anmerk. Um dem Schüler diese erste Bewegung schneller begreiflich zu machen, lasse der Lehrer sie ihn vor dem Sprunge auf dem Floße

üben, indem er ihn entweder in einen schwebenden Gurt einhängt, oder aber an's Geländer ihn möglichst wagerecht hinstellt, und mit einem Fuße nach dem andern die Bewegung vereint. Sobald der Schüler die drei Bewegungstheile tadellos macht, so werden die beiden letzteren in eins zusammengezogen, in der Art, daß auf das Kommando zwei, der zweite und dritte in ununterbrochener Bewegung ohne allen Halt gemacht werden, so daß eine kreisartige Umsfassung mit den Beinen entsteht die möglichst weit ausgeholt langsam beginnen, und sich mehr und mehr beschleunigen muß.

Wenn der Schüler diese Lektion regelmäßig macht, so werden die beiden nun noch übrigen Bewegungstheile wieder in eins zusammengezogen. Der Lehrer zählt eins, worauf die ganze Bewegung erfolgt. Daß ein jeder Theil sein gehöriges Zeitmaaß behalte, ist worauf der Lehrer besonders zu sehen hat.

Diese Uebung wird nun fortgesetzt, bis daß sie fehlerfrei geschieht, wovon das Kennzeichen sich aus den gleichmäßigen Schwingungen der Beine ergibt, indem nämlich regelmäßige Stöße den Schüler bereits anfangen vorwärts zu treiben.

Ist die Bewegung der Beine begriffen, was häufig schon in der ersten Stunde geschieht, so wird zur Bewegung der Arme geschritten. Zuerst wird der Schüler wieder gestellt, und nun bleiben die Beine unbeweglich.

Die Bewegung der Arme zerfällt in zwei Theile.

Erster Theil.

Der Lehrer zählt E-i-n-s. Die Hände werden flach gewendet, der kleine Finger etwas höher als der Daumen gehalten; hierauf streichen die Arme ganz steif ausgestreckt dicht unter der Oberfläche des Wassers langsam aus einander; ehe die Arme diejenige Linie erreicht haben, die man sich durch die Schultern gezo-

gen denkt, werden sie steif ausgestreckt nach unten gedrückt, bis sie sich fast berühren. Diese drückende Bewegung darf nie nach hinten gerichtet sein, sondern muß jederzeit vor der senkrechten Linie bleiben, die vom Kinn nach dem Grunde des Wassers fällt. Die Handteller werden dabei fest in der Verlängerung der Arme gehalten und so geführt, daß sie dem Wasser den meisten Widerstand abgewinnen. Sobald die Hände in der Tiefe beinahe bis in Berührung gebracht sind, werden die Arme eingebogen und so in die Höhe geführt, daß die Ellenbogen fest an den Leib geschlossen und die Hände mit scharfer Kante an das Kinn gebracht werden. Dieser ganze Bewegungstheil wird sehr langsam und in zusammenhängender Bewegung ohne irgend einen Halt ausgeführt, und bildet so einen großen Kreis.

Zweiter Theil.

Der Lehrer zählt zwei, die Arme werden

mäßig schnell vorwärts gestoßen und die ursprüngliche Stellung wieder gewonnen.

Sobald diese Bewegungstheile einzeln gut gemacht werden, werden sie in eins gezogen, indem jeder sein Zeitmaaß beibehält.

Nachdem Arme und Beine einzeln geübt worden, wird zur Bewegung beider zusammen vorgeschritten. Der Schüler wird gestellt. Der Lehrer zählt E-i-n-s, zwei. Auf Eins machen Arme und Beine ihr eins, auf zwei, Arme, ihr zwei, Beine ihr zwei und drei. Nach zwei ist der Schüler wieder gestellt, und eine neue Bewegung beginnt. Hierbei ist aber Folgendes wohl zu merken; wenn nämlich der Lehrer eins zählt, so fangen nicht Arme und Beine ihr Eins zu gleicher Zeit an, sondern die Arme beginnen die Bewegung, und erst nachdem sie fast so weit aus einander sind, daß der Druck beginnen soll, fangen die Beine ihre Bewegung an; wenn dann der Lehrer zwei zählt, so beginnen die

Beine, und die Arme folgen erst, nachdem die Beine ihren Kreis beinahe vollendet haben. So einfach dies alles scheint, so ist dabei doch manche Schwierigkeit zu überwinden, da der Schwimmer über zweierlei Bewegung zugleich wachen muß; wenn nämlich die Hände ihren Kreis schlagen, so werden die Beine angezogen, d. h. sie bereiten sich zur Bewegung vor, und wenn die Beine ihren Kreis schlagen, so werden die Arme gestreckt, d. h. sie bereiten sich ihrerseits zur Bewegung vor; so wechselt die eigentliche Schwimmthätigkeit beider unaufhörlich, und ehe dieser Wechsel nicht gehörig leicht einspielt, schwimmt man nicht.

Außer der Schwierigkeit, die Uebereinstimmung der Schwimmthätigkeit der Arme und Beine zu vermeiden (ein Fehler in den alle Anfänger ohne Ausnahme verfallen, und der besonders Kindern schwer zu beseitigen wird) entsteht noch eine andere Schwierigkeit für den

Schüler durch die veränderte Oekonomie des Athemholens.

Die gewöhnliche Art zu athmen ist, daß man die Luft langsam einzieht und sogleich wieder langsam ausstößt, und ehe man von neuem athmet, der Lunge oft eine kleine Ruhe gönnt. Der Schwimmer muß aber auf eine andere Art athmen; jemehr nämlich seine Lungen ausgedehnt sind, je geringer ist sein specifisches Gewicht, und je leichter wird ihm das Schwimmen; um aber seine Lungen auszubehnen, muß er sie mit Luft füllen und diese so lange anhalten als er kann, und nur ausathmen, um sogleich und schnell andern Vorrath zu schöpfen. Hieraus ergiebt sich nun folgende Regel des Athemholens für den Schwimmer. Man nehme mäßig geschwind Luft, wenn die Hände bald ihren Druck beginnen wollen, halte dann die Luft während der ganzen Schwimmbewegung an und stoße sie mäßig schnell fort, wenn die

Arme vorgestoßen worden sind, d. h. wenn sie ihr zwei gemacht haben.

Das Kennzeichen, daß die Bewegungen der Arme und Beine in einander einzugreifen anfangen, ist ein Zucken der Leine, denn das gehörige Ineinandergreifen beginnt den Körper zu tragen und zu heben, und macht die Unterstützung der Leine auf Augenblicke unnütz. Nach und nach, und ohne daß es der Schüler merkt, wird die Leine immer seltener straff, bis alle Unterstützung, dem Schülen unbewußt, aufhört. Nun senkt der Lehrer die Stange, und wenn der Schüler 25 Stoßbewegungen, oder Stöße mit gesenkter Stange zu machen im Stande ist, verläßt er die erste Abtheilung, und tritt in die zweite.

Zweite Abtheilung.

Der Schüler wird nun von der Stange losgebunden, bleibt aber an der Leine. Der Lehrer wickelt das freie Ende der Leine fest um die Hand, läßt den Schüler in's Wasser springen, sich allein herausarbeiten und sofort zu schwimmen anfangen; hier lernt der Schüler von selbst sich in die gehörige wagerechte Stellung bringen; Gurt und Leine sind ihm die Bürgen einer stets nahen Hülfe, und geben ihm die gehörige Ruhe des Gemüths. Zu bemerken ist hierbei, daß der Anfänger am schnellsten an die Oberfläche heraufkommt, wenn er, sobald er unter Wasser ist, regelmäßige Schwimmbewegungen macht; das hat der Lehrer besonders einzuschärfen. Der Schüler schwimmt nun mit genauer Befolgung aller Regeln frei an der Leine ohne alle wirkliche Unterstützung, und bleibt in dieser Abtheilung so lange, bis er 400 Stöße

fehlerfrei zu machen im Stande ist. Hat er es dahin gebracht, so tritt er in die dritte Abtheilung.

Dritte Abtheilung.

Dies ist die Abtheilung der Stoßzähler.

Gurt und Leine werden dem Schüler jetzt abgenommen, er muß frei vom Sprungbrett in die Tiefe springen und ohne weitere Hülfe schwimmen. Der Schüler hat in der vorigen Klasse das Bewußtsein erlangt, daß er 400 Stöße zu machen im Stande ist (ungefähr die Schwimmdauer einer Viertelstunde) die Aengstlichkeit sich ohne alle Unterstützung zu sehen, verdunkelt sehr oft dies Bewußtsein so sehr, daß Manche nach dem zehnten Stoße schon wieder aus Erschöpfung landen. Diese Aengstlichkeit zu verbannen, und den Schüler völlig besonnen und zum Herren seiner Kraft und der in der

vorigen Klasse erworbenen Geschicklichkeit zu machen, ist die Aufgabe der dritten Klasse, in welcher der Schüler demnach bleibt, bis er 400 Stöße ohne die geringste Hülfe machen kann. Um schnell zu diesem Ziele zu gelangen, darf der Schüler in dieser Klasse nicht anders als unter den Augen seines Lehrers sich üben, und einmal täglich werden seine Stöße gezählt; der Lehrer ist dabei mit einer Stange versehen, um sie dem Schwimmer zuzureichen, sobald derselbe in irgend eine Verlegenheit geräth. In dieser Klasse wird zugleich das Rückenschwimmen und Wassertreten gelehrt.

1. Das Rückenschwimmen.

Der Schüler wird wieder in den Gurt gehängt, und wagerecht auf den Rücken gelegt, der Kopf wird möglichst weit rücküber gestellt, so daß das Wasser über die Stirn bis an die Augen tritt, die Brust wird gehoben, die Hände werden auf die Hüften gesetzt. Die Bewegung

der Füße ist dieselbe wie beim Schwimmen auf dem Bauche; nur ist in Acht zu nehmen, daß Kopf und Brust völlig regungslos bleiben und durch das Anziehen der Beine auf keine Weise erschüttert werden müssen.

Noch ist hier zu bemerken, daß die Beine niemals nach der Tiefe, sondern stets nach der Oberfläche geschwungen werden müssen, und daß auf folgende Art geathmet werden muß. Wenn der Stoß vollendet ist, wird der Athem ausgestoßen, und wenn die Beine angezogen werden, schnell wieder Athem genommen. Die Schönheit des Rückenschwimmens besteht darin, sich nach jedem Stöße völlig zu strecken, und möglichst lange Pausen zwischen den Stößen zu machen. Wenn einige Fertigkeit in dieser Art zu schwimmen erlangt ist, können die Hände über den Kopf hinaus gestreckt werden, wodurch die Haltung des Schwimmers noch mehr Anstand erhält. Etwas, das ja nicht versäumt werden

muß, ist die Uebung des Uebergangs vom Rückenschwimmen zum Bauchschwimmen und so umgekehrt, wobei als Regel gilt, daß die Umdrehung stets während des Stoßes geschehen muß, und niemals mit dem Anziehen der Beine gleichzeitig sein darf.

2. Das Wassertreten.

Der Schwimmer wird senkrecht in den Gurt gehängt, die Ringe vorn, die Hände werden auf die Hüften gestemmt, die Füße schlagen ihren gewöhnlichen Kreis. So entsteht eine Art hüpfender Bewegung. Geathmet wird beim Anziehen der Füße. Eine andere Art Wassertreten, ist: die Beine nicht zugleich, sondern nach einander anzuziehen; so daß wenn das eine gezogen wird, das andere seinen Kreis schlägt. Hierbei müssen die Beine nicht ausgestreckt werden, sondern die Schenkel sind wie halb zum Sitzen eingebogen und etwas gespreizt. Bei dieser Art Wassertreten hüpfet der Schwimmer

nicht, sondern bleibt in gleicher Höhe über dem Wasser. In der Regel hält man das Wassertreten für schwierig, es ist jedoch etwas sehr leichtes, wie schon daraus erhellt, daß die Beine beim Wassertreten erster Art eigentlich keine neue Bewegung zuzulernen haben.

Vierte Abtheilung.

Der Schüler wird jetzt aus dem Schwimmbecken in's freie Wasser geführt, und muß als Probestück eine Strecke von ungefähr 300 Schritt durchschwimmen; wo möglich gehe die Reise quer über einen Fluß oder See. Zur Sicherheit des Schülers begleiten denselben zwei Meister, der eine ihm zur Seite schwimmend, der andere in einem Rachen, eine lange Stange stets in Bereitschaft haltend. Ist das Probestück bestanden, so übt der Schüler das Dauerschwimmen; das Ziel dieser Dauer ist, eine halbe

Stunde ohne Unterbrechung auf dem Bauche zu schwimmen. Sobald der Schüler diese neue Probe unter den Augen des Lehrers, nach der Uhr abgelegt hat, erhält er die Erlaubniß, die nächste Schwimmfahrt mitzumachen, und besteht er diese, ohne von seinen Mitschwimmern irgend eine Hülfe erhalten zu haben, so geht er in die fünfte Abtheilung über.

Fünfte Abtheilung.

Die in dieser Abtheilung sich befindenden Schwimmer heißen Fahrtenchwimmer. Es hat sich als sehr nützlich erwiesen, diesen Schwimmern, auf deren Fertigkeit man sich nun schon einigermaßen verlassen kann, irgend ein Abzeichen zu geben, das sie von den Schülern der vier ersten Abtheilungen unterscheidet; denn einmal lassen sich bei Uebungen in oder außerhalb des Beckens, oder bei Fahrten; sobald die Theil-

neh-

nehmer zahlreich sind, die Schwimmer ihrer Fähigkeit nach besser gruppiren, und dann ist ein solches Abzeichen ein großer Sporn zur Nachbesserung. Das einfachste und auffallendste Abzeichen ist eine rothe Schwimmhose. Die Aufgabe der fünften Abtheilung ist, die Selbstständigkeit und Fertigkeit des Schwimmers immer mehr und mehr zu befestigen. Hierzu dient nun vor allem das Gesellschafts- oder Fahrten schwimmen, wo der Meister alle Schwimmer dieser Abtheilung unter seinen Augen sich tummeln und geordnete Bewegungen ausführen läßt, denn indem die Aufmerksamkeit der Schwimmer sich fast ganz auf ihre Umgebungen und auf die Anordnungen des Führers richtet, wird ihnen das Schwimmen nach und nach eine bewußtlose und gleichsam naturgemäße Bewegung. Nächstdem werden nun noch folgende Dinge geübt.

A. Das Rückenschwimmen ohne Gebrauch der Füße.

Dies ist zweierlei:

1. In der Richtung der Füße.

Der Körper wird wieder wagerecht gestellt, die Füße steif gestreckt, Hacken und Zehen zusammen. Sodann wird der Körper im Gefäß etwas eingebogen, die Hände über den Leib hin flach vorgestreckt, und dann in kleinen Kreisen langsam gerührt, bei jedem Ruderschlag wird das Kreuz etwas gehoben.

2. In der Richtung des Kopfes.

Der Körper wird wagerecht aber im Gefäß etwas eingebogen gestellt, der Kopf natürlich gehalten, die Arme werden gegen die Hüften hin mit eingebogenen Ellenbogen gehalten und schlagen kleine enge Kreise von rückwärts her, ungefähr anderthalb Fuß weit von den Hüften.

Diese Arten zu schwimmen üben und stär-

ten die Arme ganz außerordentlich, ohne die Brust im mindesten anzugreifen.

B. Das Treiben.

Der Körper wird wagerecht auf den Rücken gelegt. Der Kopf möglichst weit hinten eingesenkt, die Arme über den Kopf in der Richtung des Körpers hinausgestreckt, die Füße ihrem natürlichen Hang überlassen, wenn sie sinken muß das Kreuz möglichst hohl gehalten werden. In dieser Lage wird Derjenige, welcher specifisch leichter als das Wasser ist, bleiben, und nach Gefallen bewegungslos sich treiben lassen können. Die meisten Menschen aber sind wie schon gesagt, etwas specifisch schwerer als Flußwasser, damit diese nicht sinken, müssen sie die Lungen recht voll Luft nehmen; hierdurch dehnt sich die Brust aus und vermehrt den Umfang des Körpers. Um beim Athmen nicht unterzugehen, wo nämlich die größere specifische Schwere des Körpers ihr Recht behaup-

ten würde, muß der Athem schnell fortgestoßen, eben so schnell wieder eingezogen und alsdann lange gehalten werden; denn da der Rücken flach liegt, so geht das Sinken, des Widerstandes des Wassers wegen, nicht so geschwinde von Statten, daß nicht der neue schnelle Athemzug das Gleichgewicht wieder herstellen könnte, ehe die Nase Wasser schöpft.

C. Das Springen.

Dieses ist zweierlei: entweder mit den Füßen oder mit dem Kopf voran.

Bei dem ersten, zumal wenn der Sprung hoch ist, halte man die Füße zusammen, und stelle den Körper lieber etwas rücküber als vornüber.

Das Kopffspringen ist viererlei:

1. Der Sturz.

Der Schwimmer stellt sich Knie und Zehen zusammen auf den Rand des Sprungbrett's, die Arme gestreckt über den Kopf; er

biegt sich in den Knien und läßt den Leib nach vorwärts fallen. Ist der Kopf unter der Ebene der Füße, so werden die Beine mehr gestreckt als geschwungen, dabei die Knie recht steif und in der Haltung die Beine nach vorn. Die Schönheit des Sturzes ist, wenn der Schwimmer ganz geräuschlos in's Wasser schießt, und nicht mehr Blasen wirft, als ein schmales Stück Holz, das senkrecht in's Wasser fällt.

2. Der Sturz mit Anlauf.

Hier schnellst sich der Schwimmer vom Sprungplatze im Bogen in die Luft und beschreibt mit gestrecktem Leibe und Armen einen weiten Bogen.

3. Der Flachsprung

kann nur von geringer Höhe gemacht werden. Der Schwimmer schnellst sich möglichst weit nach vorwärts, doch so, daß sein Kopf eher die Oberfläche des Wassers erreicht, ehe die Wurfkraft aufhört; so wie der Schwimmer

das Wasser berührt, stelle er den Kopf zurück, das Kreuz hohl und die vorgestreckten Hände flach und etwas aufrecht. Er wirft auf diese Art ein gutes Stück unter dem Wasser dicht unter der Oberfläche des Wassers fortschießen. Bei geringer Wassertiefe ist dieser Sprung zu empfehlen.

4. Die Wende.

Der Schwimmer stellt sich an den Rand des Sprungbretts, die Füße zusammen, die Arme nach oben gestreckt, er biegt sich in den Knien und schnellte sich etwas nach vorwärts gerade in die Höhe, die Beine gegen den Unterleib ziehend; in dem Augenblick, wo diese Wurffraft aufhört, wird der Kopf und Leib schleunig gegen den Boden gefehrt, und die Füße weggestreckt, so daß der Schwimmer vollständig lothrecht in's Wasser schießt, beinahe gleichlaufend mit der Richtung des Aufsprungs.

D. Das Schnellen.

Der Schwimmer legt sich flach auf den Bauch, zieht die Füße möglichst dicht unter den Leib und mit den vorwärts gehaltenen Händen und den Füßen gleichzeitig gewaltsam das Wasser schlagend, richtet er sich aus dem Wasser in die Höhe. Bis fast an die Hüften kann man sich auf diese Weise aus dem Wasser schnellen.

E. Die Mühle.

Der Schwimmer legt sich auf den Rücken, zieht sich zusammen, so daß die Knie unweit des Kinns stehen, die eine Hand hält, flache Kreise schlagend, das Gleichgewicht, die andere rubert, so dreht sich der Körper mehr oder weniger herum.

F. Das Rad vor- oder rückwärts.

Beim ersten werden die Hände weit nach hinten geführt, und so gegen das Wasser gedrückt, daß der Kopf in die Tiefe fährt, die Füße werden dann rasch mittelst entgegengesetz-

ten Drucks über den Kopf geschwungen, und der Kopf wieder auf die Oberfläche gebracht.

Beim Rade rückwärts liegt der Schwimmer auf dem Rücken; er zieht sich zusammen, die Hände möglichst weit nach vorwärts, schlagen kurze rasche Kreise, die Füße heben sich, und da der Stützpunkt möglichst nahe gegen die Füße gebracht worden, so sinkt der Kopf und die Füße schlagen über.

G. Der Wurf.

Der Schwimmer legt sich wagerecht auf den Bauch, und macht eine gewöhnliche Schwimmbewegung, bei der zweiten streckt er, wie beim Seitenschwimmen, bloß den einen Arm vor, bleibt aber dabei auf dem Bauche liegen, und führt die andere Hand rudern in einen weiten Kreisschlag unter der Brust gegen die Hüfte (dieser Kreisschlag ist in der Richtung dem des Seitenschwimmens entgegengesetzt). Sobald der Arm diese Bewegung vollbracht hat, wird er

gestreckt aus dem Wasser gehoben, in möglichst wagerechter Ebene gestreckt nach vorne geschleudert, und dann mit flacher Hand in's Wasser gesenkt, während daß der Schwimmer den Arm vorschleudert, schlägt er mit der andern Hand weit vorgestreckt einen kleinen Kreis um den Körper zu tragen, reißt alsdann diese Hand in einem großen Kreisschlag gegen die Hüfte, hebt den Arm aus dem Wasser, schleudert ihn nach vorwärts u. s. w.; während des großen Kreisschlagens machen die Füße ihre Bewegung. Es gehört sehr viel Uebung dazu, den Wurf schön zu machen. Diese Art zu schwimmen findet ihre Anwendung da, wo es für eine kleine Weite große Schnelligkeit gilt.

H. Der Doppelwurf.

Der Arm wird hier vor, zurück und nochmals vorgeschleudert, ohne in's Wasser zu tauchen, der vorgestreckte Arm schlägt unterdeß zwei kleine Kreise, ehe er den großen beginnt.

I. Der Wurf mit Wende.

Ehe der hinten weggestreckte Arm vorge-
schleudert wird, dreht sich der Schwimmer rasch
auf den Rücken, und hebt den Arm steif und
hoch über den Kopf in's Wasser; hierauf wird
sogleich ein langer Ruderzug mit diesem Arm
geführt, gegen Ausgang desselben wendet sich
der Schwimmer wieder auf den Bauch und
schleudert den andern Arm warfgerichtet vor, wor-
auf sich sodann die erste Bewegung wiederholt.

K. Das Tauchen.

Die Tauchübungen müssen mit einem be-
wegungslosen Verweilen unter dem Wasser be-
ginnen. Am bequemsten ist es, wenn der
Schwimmer sich an einer Stange langsam un-
ter das Wasser schiebt. Der Athem muß lang-
sam eingezogen, und wenn das Herz anfängt
stärker zu schlagen, nach und nach fortgestoßen
werden. Hat man hierin einige Übung er-
langt, so kann man anfangen, unter dem Was-

fer zu schwimmen und Grund zu schießen. Beim unter dem Wasser schwimmen kann man entweder auf gewöhnliche Weise rudern, oder aber man kann die Hände gestreckt vor sich halten um das Wasser zu schneiden und die Brust weniger zu ermüden; nur muß man, wenn man merkt, daß man der Oberfläche zu nahe kommt, die Handteller gegen oben drücken. Will man Grundschießen, so rudern die Handteller, sich nach oben wendend, einigemal schnell hinter einander, indem die Füße ruhen, und hat man die lothrechte Lage gewonnen, so strecke man die Arme wie Fühlhörner vor sich, und mache mit den Füßen die gewöhnliche Bewegung; man wird alsdann mit großer Schnelligkeit gegen den Grund hinabfahren. Man gewöhne sich die Augen unter dem Wasser zu öffnen, wenigstens in denjenigen Wasserschichten, die nicht ganz lichtlos sind; an dem Schim-

mer wird man die Tiefe, in der man sich befindet, abschätzen können.

L. Das Schwimmen mit einem Fuß;
oder das Schiff.

Der Schwimmer legt sich wagerecht auf den Rücken, greift mit den Händen weit vor bis gegen die Knie, und in kleinen Kreisschlägen nach der Kopfseite steuernd hebt er das eine Bein so aus dem Wasser, daß der größte Theil des Schenkels wasserfrei ist. Der Schenkel wird dabei gegen die Brust geneigt, das Bein aber ist lothrecht in die Luft hinausgestreckt. 30 bis 40 Schritt auf diese Art zu schwimmen gehört unter die schweren Stücke.

M. Mit einer Hand Schwimmen.

Man schwimmt auf der Seite mit etwas tief eingesenkten Füßen und läßt den Arm, der mit den Füßen rudern sollte, ruhen, wobei der Arm aus dem Wasser gehoben werden kann. Es ist eine gute Kraftübung, eine 3- oder

6 pfündige Kanonenkugel zuerst unter und dann über dem Wasser so eine Strecke zu tragen.

N. Das Netten.

Es ist nöthig, daß ein Schwimmer wisse, wie er sich zu verhalten habe um einem Ertrinkenden beizuspringen, ohne selbst das Opfer zu werden, wie so häufig geschieht. Deswegen folgende Regeln: Er vermeide dem Ertrinkenden von vorne zu kommen, damit er nicht von ihm gepackt werde; ein Ertrinkender, der etwas angreift, hält es krampfhaft fest, und es ist nicht leicht wieder von ihm loszukommen; er fasse ihn deswegen von hinten an, und lasse ihn gleich los, sobald der andere sich nach ihm wendet; er stoße ihn entweder vor sich her dem Ufer zu, oder ziehe ihn nach sich, ist der zu durchschwimmende Raum weit, so ergreife er ihn bei dem Fuße und ziehe ihn fort, indem er ihn auf den Rücken wendet. Hat ihn selbst der Ertrinkende gepackt, so ist für den Schwim-

mer, wenn es nicht sehr nahe am Ufer ist, keine andere Rettung als nach dem Grunde zu gehen, und tief unter dem Wasser mit seinem Gegner zu ringen; der Ertrinkende strebt instinkartig nach der Oberfläche, und läßt in die Tiefe gezogen in der Regel seine Beute los, zumal wenn der Taucher ihn mit seiner ganzen Kraft da unten anfällt. Für zwei Schwimmer ist die Arbeit weit leichter, indem sie sich ablösen können; wenn der Ertrinkende noch irgend Besonnenheit hat, um auf sie zu hören, so greifen sie ihn von beiden Seiten unter die Arme, und tragen ihn den Kopf über Wasser ohne große Anstrengung fort, indem sie ihm zurufen: sich möglichst zu strecken und bewegungslos zu halten.

Schwimmspiele.

Ich will deren nur einige erwähnen.

Erstens: Das Flößen.

Ein Schwimmer legt sich wagerecht auf den

Rücken, die Füße sind gestreckt, die Hände hart an den Leib gelegt, der Kopf nach vorne gehoben; ein zweiter Schwimmer ergreift ihn bei den Fußspitzen und stößt ihn mit einer Hand schwimmend vor sich her. Der Erstere bleibt völlig bewegungslos.

Zweitens: Das Brett.

Ein Schwimmer legt sich so wie vorher, ein anderer ergreift ihn mit beiden Händen an den Füßen hart über die Knöchel, und reißt ihn schräg gegen die Tiefe, indem er ausstößt und sich streckt, beide Schwimmer schießen so schnell über einander hin.

Drittens: Der Hocksprung.

Ein Schwimmer tritt Wasser, der andere schwimmt von Rückwärts heran, stützt ihm die Hände auf die Schultern und drückt ihn unter, läßt ihn dann mit den Händen los, setzt ihm die Füße auf die Schultern und sich aus dem Wasser schnellend, stößt er ihn gegen

den Boden. Nun tritt der Erstere wieder Wasser, und der Zweite thut ihm, was Jener ihm gethan u. s. w.

Viertens: Das Schieben.

Zwei Schwimmer legen sich wagerecht auf den Rücken, die Beine steif, die Fußsohlen gegen einander gestemmt, jeder rudert nun mit Macht vorwärts, wer den andern zurückschiebt, ist Sieger.

Sechstens: Das Ringen.

Zwei Schwimmer stellen sich wassertretend einander gegenüber, die rechte Hand in der Luft; es gilt den Gegner zuerst unter's Wasser zu drücken; nur der Kopf des Gegners darf berührt werden, und nur im Druck u. s. w.

Wer nun in allen diesen Uebungen, die in der fünften Abtheilung getrieben worden, besonders tüchtig geworden, so daß er mit gebundenen Füßen eine große Strecke durchschwimmen, 50 bis 100 Würfe ganz regelrecht machen, 30 bis

40 Schritt unter dem Wasser schwimmen kann, und mehrere andere Proben, die ihm aufgelegt werden, besteht, gilt als vollkommen ausgebildeter Schwimmer, wo ihm Aussicht und Leistung der andern übertragen werden.

Das Schwimmen im Sturm bei hohen Wellen und in Strudeln, so wie das Schwimmen mit dem Pferde, wird nur mit den besseren und gewandteren Schülern der fünften Abtheilung geübt, weil den äußeren Störungen eine große Besonnenheit entgegengesetzt werden muß.

Mir scheint's hier am rechten Orte, zum Schluß noch ein paar Vorurtheile zur Sprache zu bringen, die über das Schwimmen Statt finden. Das eine ist: daß Schwimmen die Brust angreife; das andere: daß man es nur in der Jugend lernen könne; das dritte endlich: daß gegen den Krampf der beste Schwimmer nichts vermöge. Hierauf erwidere ich erstens: nur stümperhaftes Schwimmen greift die Brust an,

das gute Schwimmen stärkt sie dagegen, weil der Stümper die Arme mit besonderer Gewalt bewegt, während der gute Schwimmer sie mehr zum Tragen, als zum Fortschieben des Körpers braucht, und seine Kraft überhaupt beherrscht; darum lerne man gut Schwimmen oder gar nicht.

Zweitens: Nicht bloß Kinder und Jünglinge können Schwimmen lernen, sondern Menschen jeglichen Alters, in so fern ihr Körper nur den Eindruck des Wassers ertragen kann; denn die Schwimmbewegung ist höchst einfach, und erfordert keine Anstrengung.

Drittens: Krampf und Krampf ist ein Unterschied; ergreift der Krampf schlagartig den ganzen Körper, so ist auch im Bette das Leben in Gefahr, lähmt der Krampf aber nur ein Glied, als Fuß oder Hand, so weiß der gute Schwimmer mit den übrigen gesunden Gliedern das Ufer zu erreichen; denn er kann nach Ge-

fallen Hände und Füße ganz ruhen lassen; der Stümper freilich, der nicht Herr des Wassers ist, muß ertrinken; übrigens sind nur diejenigen dem Krampfe ausgesetzt, die erhitzt in's Wasser gehen, oder in zu kaltem Wasser bis zur Erstarrung verweilen, oder die trotz der Ermüdung zu heftige Bewegungen versuchen; ein besonnener, mit dem Wasser vertrauter Schwimmer, weiß sich vor Schaden zu hüten, und ist er ja unvorsichtig, so versteht er der Gefahr zu begegnen; darum noch einmal: man lerne gut Schwimmen oder gar nicht.

~~~~~  
Gedruckt bei Trowitzsch und Sohn.  
~~~~~

www.books2ebooks.eu